

## Мифы и факты о суициде

МИФ	ФАКТ
1. Подросток, говорящий о самоубийстве, просто хочет привлечь внимание	Говорящий о самоубийстве переживает психическую боль и таким образом «кричит» о помощи и ставит в известность о своей боли
2. Настоящее самоубийство случается без предупреждения	Большинство суицидентов перед совершением попытки суицида прямо или косвенно предупреждают об этом
3. Суицидальные подростки являются психически больными	Хроническая душевная болезнь повышает риск самоубийства, но многие суициденты не страдают никакими психическими заболеваниями
4. Ребенок из благополучной семьи никогда не пойдет на суицид	Достаток, культурный уровень семьи или любой другой показатель благополучия на вероятность подросткового суицида никак не влияет. Беда может прийти в любой дом
5. Все эти самоубийства – из-за компьютеров	Подростковые суициды – явление очень древнее. Когда-то в них обвиняли книги. Наоборот, в сети есть масса ресурсов, направленных на оказание помощи в кризисной ситуации
6. Старшеклассники кончают жизнь самоубийством из-за страха перед ЕГЭ	Страх перед экзаменами не может быть истинной причиной суицида. Для ребенка любое соревнование, выступление на конкурсе или концерте – это стресс. Обычно его спокойно переживают и становятся только сильнее
7. Разговор о самоубийстве может толкнуть на мысль его совершить	Разговор о самоубийстве не является его причиной, наоборот, прямой разговор о проблеме может стать первым шагом предупреждения суицида
8. Если обратиться к специалисту, ребенка поставят на какой-то учет, и у него будут сложности в дальнейшей жизни	На учет в психоневрологических диспансерах ставят только в случаях хронических, тяжело текущих заболеваний. При обращении за консультацией, помощью к врачу-психиатру на учет не ставят

### Некоторые симптомы, при которых надо обращаться к психологу:

- непонимание своего ребенка, напряженная атмосфера в семье;
- конфликтность по отношению к другим (семейные конфликты, конфликты со сверстниками);
- агрессивность по отношению к окружающим;
- зависимости (компьютерная, пищевая);
- резкая негативная смена увлечений, окружения;
- смена настроения, переживания, печаль, обиды, подавленность и т.д.;
- негативные изменения в поведении (склонность к уходу из дома, хулиганство, воровство и т.д.);
- резкое снижение успеваемости в школе;
- изменения в самооценке;
- нарушения сна, повышенная утомляемость;
- неверие в свое будущее, негативная оценка настоящего и будущего и пр.

### Некоторые симптомы, при которых надо обращаться к психиатру:

- длительное (более одного месяца) повышение или понижение настроения;
- суицидальные попытки, самоповреждающее поведение;
- параноидальные идеи, бред, галлюцинации, различные фобии (страхи);
- длительная бессонница;
- зависимости (от алкоголя, наркотиков);
- сильная тревога и пр.

### Куда обратиться?



**8-800-2000-122**

бесплатно, анонимно

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**

для детей, подростков, родителей



Детский отдел диспансерного отделения

ОГКУЗ «Белгородская областная клиническая психоневрологическая больница»

✉ г. Белгород, ул. Привольная, дом 1

☎ (4722) 73-23-82



**Белгородский региональный центр психолого-медико-социального сопровождения**

✉ г. Белгород, ул. Губкина, дом 15г ☎ (4722) 20-53-89

Школьного психолога зовут:

Записаться к нему на прием можно:

ОГБУ «Белгородский региональный центр психолого-медико-социального сопровождения»



**С НАМИ ЭТОГО НЕ СЛУЧИТСЯ**

**Памятка для родителей по профилактике детского и подросткового суицида**

## Факторы риска. Как понять, что есть угроза?

- ✓ сложная семейная ситуация (высокая занятость родителей, при которой общение с ребенком ограничено; болезненный развод родителей, предпочтение родителями одного ребенка по отношению к другому, жесткое обращение в семье, психически больные родственники);
- ✓ серьезные проблемы в учебе;
- ✓ перфекционизм, когда ребенок старается все выполнить только на «отлично» и остро переживает любые неудачи;
- ✓ отсутствие реальных друзей (при этом виртуальных (в интернете) может быть сколько угодно много);
- ✓ отсутствие устойчивых интересов, хобби;
- ✓ депрессивное состояние или склонность к депрессиям;
- ✓ тяжелая утрата (в том числе смерть близкого человека);
- ✓ острое переживание несчастной любви (разрыв значимых любовных отношений);
- ✓ семейная история суицида (или ребенок стал свидетелем суицида, либо сам пытался покончить с собой);
- ✓ употребление алкоголя, психоактивных веществ;
- ✓ недостатки физического развития, инвалидность, хронические соматические заболевания;
- ✓ серьезный проступок, уголовно наказуемый поступок (характеризующиеся криминальным поведением) или ребенок стал жертвой уголовного преступления (в том числе насилия);
- ✓ влияние деструктивных групп (включая группы в соцсетях), религиозных сект или молодежных течений.

### Признаки суицидальных намерений. На что обратить внимание?

- ✓ высказывания о нежелании жить: «Было бы лучше умереть», «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться», «Хорошо бы заснуть и не проснуться», «Мне нельзя помочь», «Скоро все закончится», в том числе шутки, иронические замечания о желании умереть, о бессмысленности жизни;
- ✓ фиксация на теме смерти в рисунках, стихах, литературе, живописи, музыке; частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида (например, в Интернете);
- ✓ активная предварительная подготовка к выбранному способу совершения суицида (сбор таблеток, хранение отравляющих веществ, подъем на крышу дома, перила моста);
- ✓ сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное); косвенные намеки на возможность суицидальных действий, например, помещение своей фотографии в черную рамку, употребление в переписке, разговорах суицидальных высказываний, символов;

- ✓ раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадежности, отчаяния, чувство одиночества («меня никто не понимает, и я никому не нужен»), сложность контролирования эмоций, внезапная смена эмоций (то эйфория, то приступы отчаяния);
- ✓ негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего, потеря перспективы будущего;
- ✓ постоянно пониженное настроение, тоскливость; ребенок считает, что у него ничего не получится, он ни на что не способен; он подавлен, безразличен, иногда ощущает вину перед окружающими;
- ✓ необычное, нехарактерное поведение (более безрассудное, импульсивное, агрессивное; несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных детей, и наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых); возможно употребление алкоголя, психоактивных веществ;
- ✓ стремление к рискованным действиям, отрицание проблем;
- ✓ символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей, фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзьям и близким; дарение другим вещей, имеющих большую личную значимость; просит прощения у близких за все нанесенные ранее обиды);
- ✓ попытка уединиться: закрыться в комнате, убежать и скрыться от друзей (при наличии других настораживающих признаков).

### Что делать, чтобы предотвратить беду?

- 1. Сохраняйте спокойствие.** Сенсационность и значимость темы суицида породила большое число информационных «вбросов», не имеющих ничего общего с реальностью. Не поддавайтесь панике.
- 2. Оцените степень своего участия в жизни ребенка.** Если оценка Вам не нравится, только Вы можете изменить ситуацию.
- 3. Установите, восстановите или укрепите доверительный контакт со своим ребенком.** Прямо сейчас подумайте о том, как Вы любите своего ребенка, за что Вы можете его похвалить, все то, за что Вы можете ему сказать спасибо. Скажите об этом ребенку сегодня и говорите каждый день.
- 4. Поддерживайте доверительные отношения с ребенком, чтобы всегда быть в курсе его проблем и трудностей.** Всегда воспринимайте проблемы и переживания ребенка серьезно, не высмеивайте и не критикуйте. Регулярно разговаривайте с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обсуждайте ближайшее и далекое будущее, старайтесь строить (не навязывать) перспективы будущего совместно. Заботьтесь о том, чтобы подросток «принимал» свое тело, не отвергал свои телесные ощущения (в этом помогут спортивные

занятия, специальные психологические тренинги). Старайтесь сохранять контакт с взрослеющим ребенком, в том числе на телесном уровне (объятия, прикосновения, поглаживания). Поддерживайте семейные традиции, ритуалы, которые интересны, полезны и любимы всеми членами семьи.

**5. Установите дома традицию ежедневного обсуждения проблем и трудностей,** с которыми столкнулись члены семьи: делитесь с ребенком своими трудностями, показывайте, что все они разрешимы, говорите о способах разрешения проблем и людях, которые в этом помогают; спрашивайте о его проблемах и трудностях, вместе ищите способы их разрешения; говорите о том, что вместе вы всегда найдете выход из любой ситуации.

**6. Если Вы столкнулись с угрозой или заподозрили угрозу жизни Вашего ребенка, помните, что поддержка близких, их внимание, разговор по душам способны удержать от рокового шага.**

- Вызовите подростка на разговор, скажите ему, что Вас беспокоят изменения его настроения, поведения, что Вы его очень любите и хотите помочь.

- Задавайте вопросы, давайте возможность высказаться, будьте честны в своих ответах. Подростка необходимо уверить, что он может говорить о своих переживаниях без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь, злорадия или желание отомстить.

- Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду. Упоминайте о вещах важных для ребенка, вспоминайте ситуации, когда ребенок был успешным, когда он справился с трудной ситуацией.

- Ищите конструктивные выходы из ситуации. Стройте совместные планы на будущее. Попросите ребенка совместно с Вами поразмыслить над альтернативными решениями, которые, возможно, кажутся на первый взгляд невыполнимыми, абсурдными, которые еще не приходили подростку в голову.

- Заверьте ребенка в своей поддержке в любой трудной для него ситуации. Договоритесь о том, что впредь, оказавшись в критической ситуации, он не будет предпринимать каких-либо действий, прежде чем не поговорит с Вами, чтобы Вы еще раз смогли обсудить дальнейшие пути решения.

---

*Разговор по душам не должен превратиться в нравоучения. Ребенок должен быть уверен, что в результате своей откровенности он не будет отвергнут или наказан.*

---

**7. Если Вы испытываете трудности, обратитесь за помощью к специалистам.** В случаях угрозы жизни часто близкие испытывают растерянность, страх сделать хуже, или им кажется, что все, что они делают, не помогает. Это естественные чувства, так как проблема очень сложная и требует профессионального вмешательства.